

がつごう そうだんしつたより 10月号

れいわ ねん がつ
令和7年10月
富士松北小スクールカウンセラー

ほごしゃ 〈保護者のみなさまへ〉

なつ お すこ さむ かん きせつ こんねんど
夏が終わり、少しずつ寒さを感じる季節になってまいりました。今年度もあ
はんとし
と半年です。ただ、子どもたちにとってにがっき な しだ かんきょう
にがっき
の中でも新たな行事がたくさんあり、多くのエネルギーが必要となる時期になり
ます。

がっこう い たいちよう くす べんきよう いよく で
「学校に行きたがらない」「体調を崩しやすい」「勉強への意欲が出ない」
など、気になる様子はありますか。もし何か心配なことがあれば、一人でかか
こ きがる そうだん
え込まずにどうぞお気軽にご相談ください。

きせつ か め ほごしゃ みなさま しんしん ふたん じ き
また、季節の変わり目は、保護者の皆様にとっても心身に負担がかかる時期
です。なるべくひといき じかん ばしょ かくほ ひび つか い
なるべく一息つける時間や場所を確保し、日々の疲れを癒していただい
れおも
ればと思います。

そうだん にちじ 〈相談の日時〉

にがっき
二学期 11月19日 12月10日

さんがっき
三学期 1月21日 2月18日 3月11日

うけつけじかん
受付時間 午前10:00～午後4:00

- そうだん よやくせい
相談は予約制になっています。
- かい そうだんじかん
1回の相談時間はおよそ30分～50分です。

きぼう ばあい ふじまつきたしょうがっこう てんわ きょうとうおがわ
希望される場合は、富士松北小学校 電話 0566—36-5414 (教頭小川)
へご連絡ください。



ふじまつきたしょうがっこう
〈富士松北小学校の皆さんへ〉

こんにちは！ 皆さん、二学期は楽しく過ごせていますか？ 暑い夏
が終わって、これからは寒い季節がやってきます。

季節の変わり目は急にやる気が出なくなったり、疲れやすくなっ
たりしやすい時期です。そんな時の身体をリラックスさせてリセッ
トする方法を伝えます。よかったら試してみてください。

こころ からだ おつ
心と身体の落ち着かせるリラクゼーション

1

くち
口

はな びょういき す
鼻から4秒息を吸って、
くち びょう いき は
口から8秒かけて息を吐きます。

2

なか
お腹

しんいきゅう なか ふく
深呼吸しながらお腹が膨らんだり、
へこんだりする感覚に意識を向けます。

3

あし
足

あしうら じめん
足裏はしっかりと地面につけます。

4

みみ
耳

き おと
聞こえてくる音に
いしき む
意識を向けてみます。

5

かた
肩

いちど ちから い
一度、力を入れて
ちから ぬ
ストンと力を抜きます。

6

て
手

ちから ぬ かる ぜんご ふ
力を抜いて軽く前後に振ってみます。

